修

何

救命药硝酸甘油 用不对真要命

硝酸甘油不仅是突发心梗时的"救命 副作用。因此,不能因为恐惧硝酸甘油而与 药",也是缓解心绞痛的良药。硝酸甘油可以 通过舌下含服的方式迅速发挥作用,起到扩 张冠状动脉、改善心肌细胞缺血和乏氧状态 的作用,从而降低心梗恶化的风险,为患者 送医争取时间。

不过,在使用硝酸甘油时还有以下几个 误区要尽量避开,否则不仅不能治病,甚至 还会加剧心绞痛症状,发生心脏意外事件危 及生命。

误区一 能扛过去就不吃

够不吃药尽量不吃,这样的观点在很多患者 首选药物。 身上得到体现。观点本身不错,但有些患者 过分害怕吃药,认为救命药硝酸甘油是一种 "烈性药",怕经常使用会引起不良反应,以 至于在发生心绞痛的时候也不吃药, 想着 "扛一下"。但这样的做法很危险,甚至会危 及性命。

可控范围,经多次服用后,一般不会再发生 目标。

域

职

业

闭

店

侵

权

协

示

惕

早

健

皂

自己的健康甚至生命开玩笑。

误区二 用药跟着广告走

由于有些患者的用药认知依赖于广告, 因此在心绞痛服药方面,首选的不是硝酸甘 油, 而是速效救心丸、丹参滴丸、心痛定 等。他们认为这类药可"速效"缓解心绞痛。

显然,这部分人群不了解硝酸甘油含 服是治疗心绞痛最好的急救药。当然,并 不是说速效救心丸、丹参滴丸、心痛定等 没有治疗作用,这些药能够缓解心绞痛, 是药三分毒,药吃多了会有损健康,能 但是作为急救作用,硝酸甘油当仁不让是

误区三 服用剂量打折扣

含服硝酸甘油的目标是尽一切可能在最 短时间内消除心绞痛症状,最大限度避免心 脏意外事件的发生。目前存在的问题是部分 病人含服硝酸甘油既不及时, 剂量又往往不 尽管硝酸甘油有头痛等副作用,但都在 足,没有达到在最短时间内使症状消失这一

硝酸甘油舌下含服2至3分钟后即可生 效,并能维持10至30分钟。含服5分钟后 不见效,应再次服用,含服3次后仍无效, 应考虑为重症心绞痛或心肌梗死, 也可能是 伴有胸痛的其他疾病, 应尽快去医院求治。

生活百科

误区四 卧床用水送服

一般服药都用水送服,但是硝酸甘油千 万别用水送服。舌下含服硝酸甘油, 吸收率 在80%左右,一般在服后5分钟达到最大效 果。用水吞服起效慢,而且肝脏对其有降解 作用,只有约8%的药物成分被吸收,这就 让药物的作用大打折扣。

含服硝酸甘油时姿势有讲究, 最好坐着 服用。坐位含服比躺着、站着都好, 体位性 低血压会引发脑供血不足出现头晕、低血 压,甚至晕厥症状;若含服时采取平卧位, 可因回心血量增加加重心脏负担, 从而影响

误区五 用药后眩晕是中毒

硝酸甘油具有一定的降压作用, 因此个

别人在用药后可出现眩晕、摇晃等低血压症 状,这并非中毒,只要平卧数分钟即可恢复

误区六 把药瓶随身放

硝酸甘油的有效期受温度、湿度和光线 影响。特别是开封后的硝酸甘油, 其有效期 会明显缩短,一般在3到6个月。因此,硝 酸甘油应该避光、密封, 最好用棕色玻璃瓶 放在阴凉处,避免阳光照射。

有的人把硝酸甘油随意放置,而且药瓶 盖子开着或者不拧紧,这会让药效大打折 扣。有的人随身携带时还会将药片放在贴身 内衣口袋内, 殊不知, 人体的体温会促使药

因此,在服药的时候,应尽量快速打开 盖子和拧紧盖子,以免瓶内药片接触空气而 缩短有效期。 (据《北京青年报》)



打造一个理想的家,是很多人的梦想。 然而,装修不是一项简单任务,它涉及复杂 工序和巨大资金投入,其专业性和复杂性 往往令人心里犯怵。

装修成本体现在多个方面, 既包括直 接经济支出,比如材料费、人工费、家具 家电置办费等,也有交通、误工等产生的 额外费用,还包括时间、精力等隐性成

市场上商家报价参差不齐,工人技能 水平也各不相同,大多数业主缺乏系统家 装知识,信息不对称使得业主往往处于被 动地位。一旦发生纠纷,业主还可能面临维 权难题。交易不确定性升高往往会伴随着 监督成本、议价成本提升,进一步增加了交

为了降低成本,弥合信息不对称,消费 者会选择规模较大的装修公司与知名家装 品牌或聘用监理等。此外,还有一种常见做 法:找熟人推荐。

当消费者将装修任务委托给装修公司 时,便形成了一种委托——代理关系。这种 关系好比将钥匙交给了一位不完全信任的 管家,房主常常感到处于劣势。因此,向有 经验的亲朋好友咨询,获取他们对某家装 修公司、某个家装品牌、某支装修队伍甚至 某位水电工或瓦工的推荐,会让消费者更 加安心。

实地考察工程质量,更容易建立信任 感,而亲朋好友推荐也比夸张的广告更能 打动人心,更有效地影响消费者决策。熟人 推荐还为消费者省去了大量时间精力,多 少提供了一些风险保障,降低了交易风险。

经熟人介绍的装修公司、设计师与装修队,也会因为这种纽 带关系提供相对实在的报价与服务。

寻求熟人推荐,本质上是一种基于信任的消费行为。 除了装修之外,生活中还有很多喜欢找熟人推荐的场景, 比如, 购买房产、汽车等商品时, 消费者往往希望通过熟 人了解产品质量、服务等方面信息;选择医疗、教育等服 务时,也会因为服务质量难以量化更倾向于熟人推荐,以 获得个性化和可靠服务。

爱找熟人,反映了消费者在交易过程中对成本和收益 进行综合权衡的心理。虽然这可以降低一部分交易成本,但 也可能带来隐性成本和机会成本。例如,装修时依赖熟人推 荐可能会限制选择范围,错过市场上其他更专业、更优惠的 装修公司。因此,消费者在作出选择时,需要全面考虑各种 因素,权衡利弊。 (据《经济日报》)



今年以来,早教、健身等预 付式消费领域出现的"职业闭店 人"侵害消费者权益问题受到社 会关注。中消协日前发布消费提 示,提醒广大消费者,预付式消 费需谨慎决定、量力而行,务必

留证据再投诉。 据中消协有关负责人介绍, 职业闭店人是指专门为经营不善 尤其是采取预付费经营模式的经 营者,策划闭店方案,实施闭店 行为,并处理经营者遗留维权纠

签署书面合同, 遇有闭店操作先

纷的群体。 职业闭店人的一般操作是, 在明知经营不善即将关门的情况 下, 联合经营者开展低价促销充 值,吸收更多预付资金并挪用转 移; 再将原来的法定代表人变更 为其他没有实际偿债能力的人, 使原法定代表人"套现走人", 脱 离原法律关系; 最后一夜之间关 门歇业, 原经营者失联不见, 由 职业闭店人接手消费投诉、各类 诉讼等事项。职业闭店行为多发 生在预付式消费领域,目的是帮 助经营者套走预付消费资金,逃 避法律责任,降低向消费者承担 责任的成本和风险。

中消协建议,消费者面对促 销尤其是预付式消费促销, 需保 持理性。先评估真实消费意愿和

实际消费能力,再结合商家信 誉、商品服务质量等信息货比三家,谨慎做出决定,不要因 贪图优惠而冲动消费。

建议消费者要求经营者,按照消费者权益保护法实施条 例的规定提供书面合同,仔细审阅商品服务的具体内容、价 款费用、预付款退还方式、违约责任等合同核心条款,尽量 避免一次性大额充值,妥善留存发票、收据、与经营者沟通 记录等凭证。

如果发现商家停业、关门、跑路、失联并且具有职业闭 店行为特征,建议消费者收集相关证据,向当地消协组织或 者有关行政部门投诉。如果遭遇商家闭店前恶意促销圈钱涉 嫌诈骗,建议消费者及时向公安机关反映情况。必要时,消 费者还可以选择向人民法院起诉, 依法维护自身权益。

(据新华社)

专家提示:科学控糖也要关注自家厨房

者有控糖意愿,近八成受访者将控糖 重点指向超市食品和饮料。对此,专



做好自我健康管理。

前期,是糖尿病的极高危人群。

理,预防和减少并发症。

吸烟、不喝酒、规律生活。

17. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要

成年人正常空腹血糖<6.1mmol/L。对非糖尿病患者来 说,低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L,而接受药物治

典型的糖尿病症状表现为"三多一少",即烦渴多饮、多 尿、多食和不明原因的体重减轻、乏力。出现典型的糖尿病症

状加上空腹血糖≥7.0mmol/L或随机血糖≥11.1mmol/L,或

口服75克葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血

红蛋白≥6.5%,可诊断为糖尿病。没有糖尿病典型症状者,如

果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准,就可以诊断为糖

尿病。6.1mmol/L≤空腹血糖 < 7.0mmol/L 或 7.8mmol/L≤

糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病

糖尿病患者应遵医嘱用药,定期复查。增强自我保健意识,

主动学习糖尿病防治知识, 对疾病有全面正确认识, 掌握家

庭自测血糖的方法,做好血糖自我监测,加强自我健康管

式,控制血糖、血压、血脂和体重,做到合理膳食、科学运动、不

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的行为生活方

疗的糖尿病患者只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

一项关于我国消费者糖认知状况 家提示,厨房用糖是我国城市居民摄 外,摄入的糖占膳食总能量的1.9%,也 及控糖行为的研究显示,近七成受访 入糖的第一大来源,一日三餐的"含 远低于世界卫生组织的建议值10%。 糖量"不可忽视。

> 上述研究牵头人之一、科信食品与 健康信息交流中心主任钟凯表示,许多 消费者将减糖焦点放在超市货架的食

(2022)》每人每天25克以内的建议。此品。

在食品健康专家看来, 控糖减糖 应采取科学方式,关键是搭配出健康 的膳食。

中国工程院院士陈君石表示,食 品和饮料上,却忽视了一日三餐的糖分 物多样、吃动平衡是饮食健康的核 含量。科学控糖,可以从自家厨房开始。 心,控制总能量摄入是防治超重、肥 目前我国居民的糖摄入水平总体 胖及相关慢性病的重要途径。糖尿病 不算高。国家食品安全风险评估中心发 人群、血糖长期偏高人群、体重超重 布的《中国城市居民糖摄入水平及其风 或肥胖人群等有控糖需求,但如果又 险评估》显示,城市居民平均每天摄入 喜欢甜味,可在合理膳食的前提下, 9.1 克糖,符合《中国居民膳食指南 合理选择以甜味剂替代糖的相关产 (据新华社)

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区35岁及以上2型糖尿 煤炭等)燃烧所致的室内空气污染,避免大量油烟刺激。提倡 病患者提供健康管理服务,每年提供4次免费空腹血糖检测, 至少进行4次面对面随访。

18. 关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做 好自我健康管理。

慢阻肺全称为"慢性阻塞性肺疾病",是一种常见的、可预 防和治疗的慢性气道疾病。慢阻肺的主要症状是慢性咳嗽、咳 痰和呼吸困难。早期慢阻肺患者可没有明显的症状,随病情进 具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病 展症状日益显著;咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现,而后 前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家 期则以呼吸困难、气短、喘憋为主要表现。肺功能检查是诊断 中等量的体力活动,在专业人员指导下积极参与康复治疗。 族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。 慢阻肺的常用方法。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家 族史等是慢阻肺的常见危险因素。

40岁及以上人群,长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危 险因素接触者,有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反 复下呼吸道感染等症状者,建议每年进行1次肺功能检测。

积极控制慢阻肺相关危险因素,可有效预防疾病发生发 展。吸烟者应当戒烟。加强职业防护,避免与有毒、有害气体及 根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫 化学物质接触。减少生物燃料(木材、动物粪便、农作物残梗、

家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时,尽量避免外出 或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的 主要诱因,建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新 冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗,吸入药物起效快 全身副作用小、可以联合用药,是较安全的用药方式。慢阻肺 患者应定期随访,每年至少做一次肺功能检测,监测症状及合 并症,坚持健康生活方式,注重膳食营养,多吃蔬菜水果,进行

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、 胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热 等,也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不 清等症状,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。(待续)

> 白城市卫生健康委 白城日报社 主办

发病率不断增加的乳腺癌,已成为威胁女性健康的头号"杀手",且发病趋势 呈现年轻化,城市发病率比农村高,大都市比例更高,除此之外的其他乳腺疾病 如乳腺小叶增生、乳房结节在女性朋友中更是高发。

职场女性和她的伏案工作

长期伏案工作的女性,由于胸部长期受压,胸部和乳房静脉血液回流缓慢, 乳房内代谢产物和过多的雌激素就会对乳腺组织起到激惹作用,从而导致某些乳

要想远离乳腺疾病,这四点要注意:第一,合理安排生活、工作、学习,平 和心态最重要,不要自寻烦恼,学会在烦恼中自我解脱;第二,茶歇时间到了, 站起来上臂上举举扩扩胸、甩甩手臂扭扭腰, 使得受压的胸部得到松弛, 增强胸 部和乳房的血液循环, 使近于停滞的血液和淋巴液循环起来, 减少气滞瘀结的现 象,减少患乳腺疾病的机会;第三,回家不要"沙发躺",游泳、打乒乓球或羽毛 球等都是不错的运动, 提醒女性朋友们, 回家后立即解下胸罩, 对乳腺健康有 利;第四,就是乳房按摩,睡前按一按,有利于乳房血液循环,睡前冲个热水 流受阻受压,引起无菌性血栓性静脉炎,迂曲的静脉伴有红肿,造成胸部和两胁胀 澡,对着乳房温水淋浴几分钟,对乳房的挺拔和丰满更为有利。

职场女性和她的奶茶

心情不好,出去走走,奶茶不离手,殊不知快乐的源泉是糖分,湖南省职业 变。所以选对内衣比优雅的穿搭更重要,我们既要健康舒适,又要优雅气质。 病防治院(南华大学附属职业病防治院)中心实验室的一项调查发现,一杯正常 甜度的奶茶含糖量竟高达40g,相当于8块方糖。当我们吃甜食时,大脑会分泌 多巴胺和内啡肽, 当这两种激素分泌量高的时候, 就会让人产生愉悦感。再加上 奶茶里的珍珠、芋圆、椰果,嚼它们会增加神经元活性,让大脑放松减压。说到 这里,有的女性朋友不理解——快乐就好,乳房不痛了,糖分高了会导致肥胖、 糖尿病等疾病的发生, 那也是老年的事。

利用,乳房是一个容易"过度"吸收胰岛素的器官,现代医学研究证明,胰岛素 在乳腺组织内的存在可以促进乳腺癌细胞的生长和繁殖。所以,奶茶一定要喝的 肪的摄入;不要过量,建议每周最多饮用1-2次奶茶,最好不要在晚上喝。

注意六种生活习惯 助职场女性远离乳腺疾病

职场女性和她的穿搭

职场女性的穿搭总是那么收身得体又精致的,生完孩子后身材发福、胸大或 者乳房下垂、藏在腰间和下腹的赘肉成了新的"忧伤"。于是大家在办公室里窃窃 私语讨论如何遮掩、瘦身、穿搭,才能凸显"OL"风格,塑形内衣成了微胖女生 的专宠,那么问题又来了,胸痛、乳腺增生的问题又来了,什么原因呢?

痛,医学上称"孟德尔症";其次,不注意胸罩制作材质,在佩戴胸罩时便会有微细的 所以尼龙、泡沫塑料所制的胸罩受到很多人的青睐,这种胸罩不透气、不吸湿,尤其 肤松弛、皱纹及黑眼圈等。 是在夏天,汗液不易蒸发,乳房皮肤长期汗渍,乳房的皮肤可溃烂、渗液,有湿疹样改

职场女性和她的压力

女性进入职场的那天起, 无论工作、学习、或者家庭料理, 一般都是处在快 节奏的活动中,她们通常心理压力较大,常处于超负荷运转中,久而久之身心疲 惫,机体免疫力下降,使内分泌功能紊乱,体内激素水平的变化,导致乳腺疾病 其实人体吸收过多的糖后会反射性刺激胰岛素分泌,来促进糖的氧化分解和一发病率升高。人在高度紧张的状态下,容易导致体内各项激素的分泌不均匀,如一肤品。如果一定要化妆请选用正规品牌并仔细阅读说明书,查看成分,尽量 雌激素增多,孕激素分泌下降,使乳房周期性复旧不全,诱发乳腺小叶增生等问 淡妆、避免长期浓妆。 题。为了缓解压力,部分女性养成了抽烟喝酒的习惯,熬夜,饮食无节制,昼夜 话,我给大家三点建议:茶底淡一点,减少咖啡因的摄入;奶盖少一点,减少脂 无规律,喜欢烧烤、高碳酸饮料、高脂食物、高蛋白或油炸食品,给自己内分泌 科医生,我更希望不是为你们治病,而是教会你们防病。 紊乱埋下"祸根"。

职场女性和她熬的夜

早在2007年,顶级医学期刊《柳叶刀·肿瘤》刊发的一篇论文指出,长期熬夜、不 规律作息是致癌风险因素。人体存在一些和"生物钟"密切相关的昼夜节律基因,特 别是在乳腺和子宫内膜的细胞中较多。乳腺增生和内分泌紊乱有直接关系——熬夜 时正常生物钟被破坏,导致内分泌紊乱,体内雌激素等激素分泌异常,长时间作用于 首先,束胸不当引起的"孟德尔症":乳房过大,胸罩过小,久而久之胸壁静脉回 敏感的乳腺组织,诱导乳腺腺体大量增生。另外,2019年中国年轻女性熬夜族精 神情绪影响认知问卷调查中,71.9%的被访者认为熬夜会让自己精神情绪变差, 其中,注意力不集中、反应迟钝和精神萎靡不振,是熬夜后最普遍的精神状况。 化纤颗粒脱落而堵塞乳管开口。另外,在制作材料上有的人一味追求挺括或者光滑, 熬夜后还特别容易产生多种皮肤问题,包括干燥、粗糙、暗沉、油光、长痘、肌

职场女性和她的护肤品

护肤品保养是职场女性们最普遍的自救手段,70%的熬夜族会选择精华、面

膜等。那么化妆品和护肤品又会对我们的乳腺产生什么影响呢?

虽然目前尚无确凿的证据证明化妆品和乳腺癌有直接的因果关系,也并 非明确化妆品为独立、唯一导致乳腺癌的因素,但对于女性朋友,还是要慎 用化妆品,尤其是妊娠期、患者已经被诊断为乳腺癌后,或者给儿童选用护

职场女性们,避开"雷区",养成良好的生活习惯,远离乳腺疾病。作为乳腺

(据新华网)